

**Zeitschrift:** Fraueztig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1979-1980)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Meine Probleme mit dem Aelterwerden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054885>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Meine Probleme mit dem Aelterwerden

Mit 22 Jahren war ich schon geschmeichelt, meine Identitätskarte in einem Spielsalon zeigen zu müssen, um zu beweisen, dass ich mehr als 18 sei. Die damaligen Normen waren : mit 18 Jahren ist die Frau am schönsten ! Erst 10 Jahre später spürte ich, nicht nur im Vergleich mit den Normen, sondern auch in meinem eigenen Befinden, was es heisst, älter zu werden : mein Körper funktionierte nicht mehr automatisch ; pflegte und bewegte ich ihn längere Zeit nicht mehr, senkte sich mein Wohlbefinden. Mein Körper war keine feine, unzerstörbare Maschine, für die Ewigkeit gebaut ; er wurde verbraucht. Von da an musste ich etwas leisten, nicht nur um nach den Normen jung zu bleiben, sondern auch um für mich mein Leben noch geniessen zu können : ich war jung, ich werde alt. Jetzt belastet mich jedes neue Jahr auf eine neue Art : die Zeit läuft mir davon. Mit 20 Jahren stand mein Leben vor mir. Jetzt bleiben mir nur noch begrenzte Möglichkeiten, um diese restlichen Jahre zu erfüllen.

Ich lerne nun mit den Jahren meinen Körper immer mehr zu geniessen. Es ist mir dementsprechend immer wohler. Ich weiss besser, was für mich wichtig ist, und kenne auch meine Grenzen, was wiederum schwierig zu akzeptieren ist. Ich werde mir meines Aelterwerdens oft erst dann bewusst, wenn ich einen Blick in den Spiegel werfe, oder meine Tochter betrachte. Dann realisiere ich, dass ich anders bin, dass etwas nicht rückgängig zu machen ist. Ich muss mein Bild von mir korrigieren : so sehen mich die andern.

Auf der Erlebnisebene erfahre ich mich anders. Ich erfahre mein Leben als ein Ganzes. Die verschiedenen Erlebnisse und Phasen sind ineinander verflochten. Meine Entwicklung ist für mich harmonisch, auch jene Phasen sind es, die nicht meinem jetzigen Bewusstsein entsprechen. Mit jüngeren Menschen aber kann ich selten über die Erziehung meiner ältern Kinder diskutieren. Warum ? Weil ich in den 50er Jahren noch nicht das Bewusstsein der 70er Jahre haben konnte, werde ich nicht gerne für das frühere Bewusstsein beurteilt. Warum erzähle ich auch nicht gerne vom Krieg ? Weil bei jüngeren Menschen das Wissen meiner Zugehörigkeit zu einer andern Generation oft Barrierer hervorruft. Meinem Aussehen nach werde ich oft jünger eingestuft, meinem Erleben nach fühle ich mich jenen Menschen zugehörig, deren Erlebniswelt meiner ähnlich ist. Meistens sind sie jünger als ich.

Als Frau definiere ich mich oft in Bezug auf die andern. Wie die andern auf mich reagieren, beeinflusst mich. Meine physische Hülle ist deswegen sehr wichtig. In unserer Kultur kommt die Abwertung meines Körpers vor seinem realen Wertverlust als Arbeitskraft, als Hausfrau, sogar bevor meine weiblichen Körper seine Fähigkeit zu gebären verliert. Ich erlebe diese Abwertung anders unter Frauen als unter Männern. Welche Normen bestimmen sie ?

Vor kurzer Zeit traf ich in einem Heim eine 95 jährige Frau, die jünger aussah und lebendiger war, als ihre 60 jährige Nachbarin. Heisst es, dass mein Empfinden, meine Normen sich nicht nur nach dem Geburtsdatum richten ? Stimmt es für alle Altersklassen oder nur für die viel älteren ? Wie sind die Normen dieser Menschen, mit denen ich die jetzigen Erlebnisse teile ? Wenn ich einige Jahre jünger geschätzt werde, schmeichelt es meiner Eitelkeit ; dabei hat es aber auch einen Beigeschmack von jung sein müssen, von Jugend als Tugend. Es wird mir sogar gesagt : du siehst noch jung aus für dein Alter. Der bittere Beigeschmack, Normen erfüllen zu müssen, wird noch spürbarer. Ein Damokles Schwert hängt über meinem Kopf : wirst Du nicht mehr so jung aussehen/sein, wird es anders werden. Wie eigentlich ? Ein krasses Beispiel : Nach einem guten, bereichernden Vorstellungsgespräch, das mir alle Hoffnung auf eine Anstellung gab, verunmöglichte das Wissen meines Alters jeden weiteren Kontakt.



In den letzten Ferien war mein Altern kein Problem. Wenn ich Zeit hatte, meine physische Hülle zu pflegen, ich nichts leisten musste und es mir wohl sein durfte, fühlte ich mich jung. Alt werden hiess dann wie für meinen jüngeren Sohn : wachsen.

Mit Frauen habe ich die Beziehung erschwert erlebt, wenn z.B. jüngere Frauen mich mit ihrer nicht sehr geliebten Mutter identifizierten. Schwierig wird eine Beziehung auch, wenn von mir erwartet wird, dass ich problemlos funktioniere, weil ich älter bin. Ich habe die Probleme aller Frauen, plus diejenigen meines Alters : meiner nicht-Erfüllung von gewissen Normen. Ich muss mehr leisten, um akzeptiert zu werden. Das empfinde ich zwar nicht immer. In unserer Frauengruppe spüre ich die Altersbarriere nicht.

Noch problematischer ist das Verhalten vieler Männer. Ich werde wie Luft, oder wie ein geschlechtsloses Wesen behandelt. Dies bewirkt eine Haltung, an die ich mit 20 Jahren nie gedacht hatte : Früher war mir die Aufmerksamkeit der Männer auf mein Aussehen lästig ; jetzt fühle ich mich insgeheim geschmeichelt, wenn ich in einem südlichen Land auf der Strasse ein Kompliment erhalte. Die Zahl der Männer, die mich als Frau voll akzeptieren, wird immer kleiner. Um so mehr schätze ich diejenigen, die Vorurteile über mein Alter nicht teilen.



Manchmal habe ich Angst in bezug auf meine zukünftigen Möglichkeiten, meine Sexualität zu erleben, meine Bedürfnisse nach Körperkontakt zu befriedigen. Die Beschränkung kommt von mir aus und von den andern. Mit 20 Jahren, kam fast jeder Mann, der meinen körperlichen und ökonomischen Normen entsprach, für eine Beziehung in Frage. Jetzt spüre ich die Notwendigkeit, mich in einer Beziehung psychisch wohl zu fühlen stärker. Meine Ansprüche sind grösser geworden.

Dass mein alternder Körper nicht so selbsverständlich begehrt wird, beschränkt mich auch. Manche finden einen alten Menschen schön, sein geschichtsvolles Gesicht spannend, aber wer hat Lust, einen verrunzelten Körper zu streicheln ? Diese Sinn - losigkeit meines Daseins wird mir einen Vorgeschmack des Todes geben, bevor meine Bedürfnisse nach Körperkontakt verschwunden sein werden. Ich werde den Tod frühzeitig spüren, wenn ich nur noch geistig mit den Menschen kommunizieren werden kann.



Das Gefühl, dass der Tod sich nähert, habe ich zwar noch nicht, aber doch, dass ein Teil meines Lebens endgültig hinter mir ist. Meine Zukunft sehe ich noch, aber begrenzt. Ein paar Blätter meines Lebensbaumes verfaulen am Boden. Und ich spüre eine gewisse Nostalgie nach der Zeit, als noch mehr möglich war, fast alle Erfahrungen, Beziehungen, Berufe, Leistungen. Ich kann nicht mehr Fallschirm springen. Ich kann meine Kinder nicht mehr gemäss meiner jetzigen Auffassung erziehen. Vieles ist vorbei. Meine Möglichkeiten zu erfahren, zu erleben werden kleiner. Durch die Vorahnung, gewisse Erlebnisse ein letztes Mal zu erfahren, werden die Geschehen pikanter aber auch bitter wie die Tränen. Es bleibt mir nichts anderes Übrig, als die Masslosigkeit meiner Ansprüche an mich und an die andern zu erkennen, zu akzeptieren und Grenzen zu setzen. Die Konfrontation mit der Realität, die einmal für mich anders war, wird immer schwieriger. Wie kann ich die Kluft zwischen dem, was ich empfinde und dem, was mein Körper und die Außenwelt mir ermöglichen, aufheben ?

Von meinen Mitmenschen wünsche ich mir, dass alt werden nicht als unveränderbarer Fehler betrachtet wird. Das ist ein unveränderbarer Prozess. Mit erweiterten Normen der andern ist das Älter-werden erträglicher. Ich kann es in mein Leben einbauen, wenn ich meine Werte verlagere. Wenn meine physische, jugendliche Frische verschwindet, müssen meine psychischen Fähigkeiten wachsen. Um die Schrumpfung meiner Haut zu kompensieren, werde ich versuchen, meine Psyche zu stärken.

Nicole